



Sự căng thẳng và mối quan hệ

Đây là khoảng thời gian cực kỳ khó khăn. Quý vị và bạn tình cảm thấy buồn bã, giận dữ, bơ vơ, hay căng thẳng và quý vị cũng có thể cảm thấy như trút lên người thân yêu của mình. Nếu thấy bị như vậy, hãy dừng lại, hít ba hơi thật sâu, và nói ra khi đã bình tĩnh hơn.

Bạo lực gia đình là gì?

Bạo lực gia đình, còn gọi là hành hung hay đánh đập người phối ngẫu, bao gồm những hành động như:

- Cào cấu, đáy, xô, quăng, túm lấy, cắn, bóp cổ, lắc mạnh, tát, đấm, đốt, dùng vũ khí để hại bạn tình hay người yêu
- Ép bạn tình quan hệ tình dục
- Đe dọa làm tổn thương bạn tình bằng lời nói, sức mạnh, hay vũ khí
- Kiểm soát những gì bạn tình có thể và không thể làm

Làm thế nào để có mối quan hệ lành mạnh?

Hành động ngay nếu thấy bất thường

Nếu quý vị thấy có người bị đánh đập, hãy hành động ngay. Nếu thấy an toàn, đưa người này ra khỏi chỗ đó. Nếu thấy có nguy cơ cho mình, báo cho người có thẩm quyền biết về nguy hiểm có thể xảy ra.



Tìm người khác hỗ trợ

Nếu quý vị cảm thấy bị nguy hiểm, hỏi những người đáng tin cậy như cố vấn, bạn bè, gia đình, và bệnh xá sức khỏe giúp đỡ. Điều này giúp cho quý vị được an toàn.

Đừng dùng ma túy và uống rượu

Những thứ này tăng cảm giác lo lắng và căng thẳng, và có thể dẫn đến những nơi dễ bị tấn công.



Nghỉ cho khuây khỏa

Mối quan hệ sẽ trở nên căng thẳng hơn khi gia đình muốn đổi nhà cửa đã mất, việc làm, và tìm nơi an bình. Nếu cảm thấy bị căng thẳng, hãy nghỉ cho khuây khỏa.

Tham gia – Hoạt động

Tình nguyện làm việc ở nơi trú ẩn, cộng đồng hay nhà trường.

Làm thế nào để được giúp đỡ?



Gọi cho đường dây khủng hoảng toàn quốc (National Crisis Hotline) dành cho nạn nhân bão Katrina tại số: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)